

# Poêlée du pêcheur à la Thaï



Pour 4 personnes :

2 pavés de cabillaud découpés en cubes

300 g d'encornets en morceaux

200 g de noix de Saint-Jacques (ou noix de pétoncle)

1 poivron rouge +  $\frac{1}{2}$  mangue + 1 citron vert (jus + zeste)

2 échalotes + 2 gousses d'ail + 1 CS de gingembre râpé +  $\frac{1}{2}$  CC de piment en poudre

20 cl de lait de coco + 1 pointe de couteau de poudre de vanille (ou  $\frac{1}{2}$  gousse grattée)

Quelques brins de ciboulette et quelques feuilles de basilic

Sel et poivre + Huile d'olive

\*\*\*\*\*

- Eplucher les échalotes et l'ail et les ciseler très finement. Couper le poivron en 2, ôter les graines et tailler la chair en fines lanières.
- Dans une sauteuse ou un wok, faire chauffer un peu d'huile d'olive et faire revenir les morceaux d'encornet, pendant 5 à 6 minutes. Réserver.
- Dans la même sauteuse, remettre un peu d'huile si besoin et faire revenir les cubes de cabillaud et les noix de Saint-Jacques, pendant 3 minutes de chaque côté. Réserver.
- Dans la même sauteuse, faire revenir l'ail, les échalotes et le poivron dans un peu d'huile. Ajouter le lait de coco, le gingembre râpé, la vanille et le basilic haché. Verser le jus de citron vert (+  $\frac{1}{2}$  zeste) et faire frémir à feu très doux pendant 10 minutes environ.
- Mettre le cabillaud, les encornets et les noix de Saint-Jacques dans la sauteuse, avec la  $\frac{1}{2}$  mangue, coupée en lamelles (ou en petits morceaux). Mélanger tout doucement pour ne pas émietter le poisson et écraser la mangue et laisser remonter en température, sans faire bouillir la sauce.
- Parsemer de ciboulette hachée et du zeste de citron restant avant de servir avec un bon riz thaï.

B  
T  
S  
Sandra